

Ежемесячная газета № 01(37) ЯНВАРЬ 2014

Дорогие читатели!

От всей души поздравляю вас с Новым годом! Желаю крепкого здоровья, которое наполняло бы все сферы вашей жизни. Чтобы ваше физическое здоровье давало вам силы в умственном и физическом труде. Желаю с оптимизмом и надеждой смотреть в будущее. Мира и добра вашим семьям. И пусть добрый и любящий Бог ведёт вас по жизни. Ведь всё это и есть настоящее здоровье.

Андрей Прокопьев, *редактор*

Дорогие друзья!

В каждом номере нашей газеты мы стараемся рассказывать, каким чудесным образом Господь исцелял и исцеляет по сей день безнадёжно больных, даёт надежду отчаявшимся, ободряет уставших. Пусть каждый из вас на собственном опыте убедится, насколько велик и милосерден Бог.

Людмила Яблочкина, *редактор*



МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР — ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ОЖИРЕНИЯ

Наталья Суворова, детский возрастной психолог рассказывает, как бороться с детским ожирением: «Основная причина набора веса у взрослых и детей — психологическое переедание, т. е. заедание вкусненьким тоски, страхов, скуки, неудовлетворительных отношений с близкими, необходимость ходить в ненавистную школу. Благополучные и счастливые не переедают. Хорошо бы знать, что заедает ваш ребёнок.

Также играет роль отсутствие привычки к каждодневному движению — ходьбе, бегу, плаванию, танцам. Ещё переединию способствует доступность еды. Дома хорошо иметь полезную и вкусную еду, например, овощи, фрукты, полезные сладости. Как ребёнок может целый вечер есть сладкое, если вы его не купили?»

САХАР МОЖЕТ УХУДШИТЬ ПАМЯТЬ

Высокая концентрация сахара в крови нарушает работу памяти. Это актуально даже для людей, не имеющих сахарного диабета.

Учёные Медицинского университета Шарите провели эксперимент, в котором участвовало 140 добровольцев. Состояние мозга участников оценивали с помощью магнитно-резонансной томографии (МРТ). Ещё измерялся уровень сахара в крови и проводились различные тесты на память. В итоге с тестами справились лучше всего обладатели низкой концентрации сахара в крови. А вот добровольцы с показателями сахара, приближавшимися к 7 ммолям/л гликированного гемоглобина, запоминали на два слова меньше, и их гиппокамп (часть лимбической системы головного мозга, который участвует в механизмах формирования эмоций, консолидации памяти) был уменьшен.

НОЧЬ — ВРЕМЯ ОЧИЩЕНИЯ МОЗГА ОТ «МУСОРА»

Именно во время сна из мозга удаляются токсичные отходы, накапливающиеся в течение дня вследствие активной мыслительной деятельности, открыли американские учёные из Медицинского центра Университета Рочестера. Ночью клетки мозга усыхают, образуя просветы между нейронами. Через них может свободно проходить жидкость с отходами, вымываясь из мозга.

Таким образом, если человек мало спит, нейротоксины не могут вывестись в должном объёме. Это проливает свет на то, почему при многих нейродегенеративных заболеваниях (паркинсонизме, болезни Альцгеймера) происходит накопление токсичных соединений в мозге.

ДОМАШНИЕ ДЕЛА НЕЛЬЗЯ СЧИТАТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Когда учитывают уровень физической активности, нередко принимают в расчёт и активность, связанную с работой по дому. Но последние исследования говорят о том, что это неправильно. С данной точки зрения, мало кто набирает за неделю рекомендованные врачами 150 минут физической активности.

Опрос 4500 человек показал: люди, учитывавшие домашние дела при оценке уровня своей активности, весили больше тех, кто учитывал другой вид деятельности. На самом деле, можно брать в расчёт лишь ту деятельность, что провоцирует учащение сердцебиения и заставляет дышать чаще. Однако, любая активность лучше, нежели её полное отсутствие.

ГРЯЗНЫЙ ВОЗДУХ — ОДИН ИЗ СТРАШНЫХ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

Всемирная организация здравоохранения включила загрязнение воздуха в список самых распространённых факторов внешней среды, ведущих к раку. В частности, грязный воздух вызывает рак лёгких. Источником загрязнения являются машины, электростанции, выбросы, связанные с сельским хозяйством, промышленностью, а также системами отопления в домах.

Международное агентство исследования рака приравняло загрязнение воздуха к табаку, солнечному излучению и плутонию. Врачи знают: загрязнение вызывает болезни сердца и легких. Теперь же они заговорили и о раке. По последним данным, во всём мире загрязнение воздуха спровоцировало 223000 смертей вследствие рака лёгких.

По материалам сайта «МедДейли»

Печатается в сокращении. Полная версия — на сайте meddaily.ru

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ...

В случае заболевания гриппом каждый должен вооружиться знаниями о том, что необходимо предпринять, а чего стоит избегать.

Что такое грипп? Свободная энциклопедия Википедия даёт ему такое определение: «Грипп (от фр. grippe) — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа, различающихся между собой антигенным спектром. По оценкам ВОЗ, от всех вариантов вируса во время сезонных эпидемий в мире ежегодно умирают от 250 до 500 тыс. человек (большинство из них старше 65 лет), в некоторые годы число смертей может достигать миллиона».

Отличающими признаками гриппа являются выраженная интоксикация, высокая температура (более 38°С), светобоязнь, боли в мышцах и суставах, а затем могут появиться кашель и насморк. Врачи рекомендуют не пускать болезнь на самотёк, поскольку могут возникнуть осложнения в виде вялотекущего бронхита, переходящего в пневмонию. Также возможны отиты и другие заболевания.

Что делать нельзя

• Лечиться самостоятельно. Обратитесь к врачу, только специалист может грамотно оценить тяжесть состояния, вовремя заметить появление осложнений, назначить нужную терапию. И, если потребуется, назначить дополнительное обследование по показаниям — рентгенографию лёгких, ЭКГ и др.

• Продолжать ходить на работу, посещать институт, школу и т. д., чтобы не распространять инфекцию среди своих друзей и коллег. Недопустимо посещать места массового скопления людей, пользоваться общественным транспортом.

• Принимать антибиотики. Поскольку грипп — вирусное заболевание, антибиотики против него бессильны. Их назначают только при развитии осложнений. А бесконтрольный приём может привести к формированию устойчивых видов бактерий, развитию аллергических реакций, дисбактериозу кишечника и другим осложнениям.

• Злоупотреблять жаропонижающими. При выборе жаропонижающего средства нужно помнить, что ацетилсалициловая кислота (аспирин) противопоказана детям моложе 16-летнего возраста из-за риска развития синдрома Рея*. Также частый и длительный приём анальгетиков и жаропонижающих может спровоцировать появление или обострение язвенной болезни.



Что нужно делать

• Старайтесь чаще проветривать помещение, где находитесь, тем самым способствуя снижению концентрации вируса в воздухе.

• Употребляйте больше воды. При отсутствии особых противопоказаний как заболевшему гриппом, так и простуженному человеку в обязательном порядке нужно употреблять не менее 2,5 литров жидкости в день в виде чистой питьевой воды, отваров лекарственных растений, шиповника. Это не только увлажняет слизистую верхних дыхательных путей, но и превосходно выводит вредные микроорганизмы, их токсины, накапливающиеся в организме во время болезни.

Берегите себя и своих близких!

Татьяна Зинатуллина,
врач, г. Самара

* Синдром Рея — острая энцефалопатия с отёком мозга и жировой инфильтрацией печени, возникает у ранее здоровых новорождённых, детей и подростков (чаще в возрасте 4 – 12 лет), часто связан с предшествующей вирусной инфекцией (например, ветряная оспа или грипп А) и приёмом препаратов, содержащих ацетилсалициловую кислоту.

МАМИНА ШКОЛА

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ У ДЕТЕЙ

Обычно от родителей, которые приводят своих детей на приём к стоматологу, приходится слышать: «Я купил ему (ей) самую дорогую зубную щётку и пасту, почему же у ребёнка портятся зубы? А может, это наследственное? У меня тоже зубы плохие». Что же должны предпринять любящие родители, бабушки и дедушки, чтобы помочь своим детям сохранить здоровье зубов?

Первое, что необходимо сделать, — определить степень ответственности родителей за здоровье зубов ребёнка.

Основа здоровья зубов начинает закладываться ещё до рождения ребёнка. Оно, в первую очередь, зависит от того, какой образ жизни ведёт будущая мама, чем она питается. В этот период происходит закладка и минерализация коронок всех 20 молочных зубов ребёнка. Минералы (кальций, фосфор и др.) составляют основу твёрдых тканей зуба и, в первую очередь, — эмали. В конце беременности начинается минерализация коронок первых постоянных зубов (моляров). Если до беременности рацион питания мамы был беден минералами, витаминами, то в её организме не сформировались запасники этих веществ, и на фоне беременности плод будет забирать минералы из её костей и зубов, но и этого может ему не хватать. Поэтому до беременности и во время неё женщина должна питаться полноценно, избегать всего вредного и ненужного.

Различные нарушения в период беременности (ранние и поздние токсикозы и т. д.) могут повлиять на формирующиеся молочные зубы, которые становятся восприимчивыми к кариесу, и уже после рождения у маленького ребёнка развивается множественный кариес молочных зубов.

Беременные женщины могут не знать, насколько их питание влияет на развитие зубов у плода. Когда вы едите, ест и ваш ребёнок. Плохое питание во время беременности может способствовать развитию кариеса у ребёнка в будущем. В возрасте от 14 недель до 4 месяцев из-за дефицита кальция, витаминов D, А, белка и калорий могут возникнуть дефекты в зубо-челюстной системе.

Таким образом, в определённом смысле, плод, развивающийся в вашем теле, — это результат того, что вы едите. Помните, что будущий ребёнок, «созданный» из сладостей, рафинированных продуктов и колы, отличается от ребёнка, «взращённого» на цельных здоровых продуктах.

После рождения ребёнка резко изменяется характер его питания: прекращается питание через плаценту и начинается естественное грудное или, к сожалению, иногда искусственное вскармливание. В этот период и происходят нарушения в питании, такие как перекорм, недокорм, частые ночные кормления, нерациональное питание и т. д., что нередко приводит к диспепсиям (нарушениям пищеварения и всасывания), сопровождающимся рвотой и поносами, выводящими из организма маленького ребёнка жидкость вместе с основными минеральными солями.



Формирующаяся в этот период времени шейка зуба может оказываться недостаточно минерализованной, и развивается так называемый циркулярный кариес, который, охватывая шейку зуба, приводит ко множественному кариесу и полной потере зуба.

Период созревания эмали после прорезывания зуба (длится 1 – 2 года) также является очень ответственным, так как у ребёнка формируется либо восприимчивость, либо устойчивость к кариесу. Вот тогда важно правильно организовать меню ребёнка. Ведь сам малыш не может отличить полезное от неполезного, он ориентируется только на свои ощущения, инстинкты и эмоции, которые зачастую ведут его в неверном направлении.

Дети, потребляющие много продуктов, содержащих сахарозу (основной компонент сахара), таких как сосательные конфеты, пастила, сникерсы, сладкие напитки, страдают множественным кариесом с самого раннего возраста. Избыток сахара и недостаток минералов и витаминов в этих продуктах способствует развитию заболеваний зубов.

Сладкая пища по нескольку часов остаётся на дёснах возле зубов (иногда до 4 – 7 часов), создавая питательную среду для бактерий. Употребление сладостей вызывает в полости рта своеобразный «взрыв» обменных процессов: микробы полости рта используют сахара (углеводы) как источник энергии, расщепляют их и образуются кислоты (молочная, пировиноградная и др.), которые разрушают эмаль и вызывают кариес.

Таково несколько упрощённое объяснение развития кариозного процесса. Кроме того, частое употребление сладкого приводит к угнетению слюнных желез и уменьшению выделения слюны.

Приняв во внимание эти объяснения и советы стоматологов, вы уже сможете сделать многое для здоровья своих детей.

Р. А. Вереденко,
врач-стоматолог

ВОСЕМЬ ЛУЧШИХ ДОКТОРОВ. ДОКТОР СВЕТ

В прошлом номере мы начали знакомиться с лучшими докторами, доступными для каждого. Это принципы здорового образа жизни, соблюдение которых поможет вам меньше болеть и на долгие годы сохранять здоровье и молодость. Продолжаем знакомство:



Солнечный свет играет огромную роль в сохранении здоровья человека и в лечении многих заболеваний. До открытия антибиотиков многие инфекционные болезни лечили при помощи солнечного света. Например, в 1903 году Нильс Финзен получил Нобелевскую премию за успешное лечение туберкулёза кожи ультрафиолетовыми лучами. Каково же влияние солнечного света на здоровье?

Мышцы тела

Мышечная сила укрепляется посредством солнечных ванн, так как увеличивается количество крови, протекающей через расположенные прямо под кожей мышцы. Выделяется больше тестостерона, отчего мышцы становятся крепче.

Кровяное давление

Повышенное кровяное давление снижается под влиянием солнечных лучей (при длительности воздействия 5 – 6 часов) приблизительно на 15 %. При этом нельзя забывать, что серия коротких солнечных ванн намного более эффективна, чем одна продолжительная.

Народности, которые проводят большую часть дня под открытым небом, почти не знают повышенного кровяного давления.

Сердце

Солнце благоприятно воздействует на сердечные болезни, так как снижает содержание холестерина в крови. Отечественные врачи установили, что после короткой солнечной ванны улучшается электрокардиограмма сердца.

Сахар крови

Солнечный свет помогает инсулину регулировать процесс абсорбции сахара в организме. Уровень сахара в крови после нескольких часов пребывания на солнце снижается.

Иммунная система

Иммунитет стимулируется солнцем таким образом, что организм начинает производить больше белых кровяных клеток и активных клеток защиты организма. 10-минутные солнечные процедуры 1 – 3 раза в неделю ведут к снижению простудных заболеваний приблизительно на 40 %.

Итак, солнечный свет оказывает большое положительное воздействие на организм: нормализует кровяное давление, уровень холестерина и сахара в крови, увеличивает защитные силы организма, способствует выработке витамина D, недостаток которого провоцирует рахит.

Солнце помогает при рожистых заболеваниях крови, туберкулёзе, заражении крови, родильной горячке, перитоните, воспалении лёгких, свинке, бронхиальной астме, грибковых инфекциях, ревматизме, артрите, диабетической гангрене, ранах, депрессиях и состоянии возбуждения. Не в последнюю очередь и с большим успехом проводится лечение солнечным светом новорождённых, родившихся с тяжёлой формой желтухи.

Полезное влияние солнца как одного из Божьих лечебных средств нельзя недооценивать. Мы должны использовать его часто, однако, непродолжительное время. Длительное пребывание на солнце может привести к повреждению клеток кожи, в результате чего кожа становится грубой и склонной к преждевременному образованию морщин. Кроме того, повышается риск возникновения злокачественных опухолей.

Родители должны знать, что солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребёнка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования витамина D в коже, расстройства фосфорно-кальциевого обмена приводят к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме. Следовательно, рекомендации о разумном пребывании на солнце должны особенно тщательно выполняться по отношению к детям.

Татьяна Остапенко,
семейный врач

ЭТО ИНТЕРЕСНО

• Многие считают, что чем загар темнее, тем выше биологический эффект закаливания солнцем. Однако это не так. Загар — лишь одна из ответных реакций на воздействие солнечных лучей, и было бы ошибочно по нему судить об общем оздоровительном влиянии лучистой энергии на человека.

• Под влиянием солнечного света повышается тонус центральной нервной системы, увеличивается обмен веществ и состав крови, активизируется деятельность желёз внутренней секреции. Всё это благотворно сказывается на общем состоянии человека.

• Пасмурные дни лишают нас необходимых доз солнечного света, что влечёт за собой снижение в организме уровня серотонина — «химического вещества настроения». При низком уровне серотонина у людей могут развиваться симптомы состояния, называемого сезонным аффективным расстройством (САР). Человек может чувствовать беспокойство, раздражительность, подавленность.

Я ДИВНО УСТРОЕН

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ТЕЛЕ

Функции организма

• Скорость воздушной массы при чихании составляет 160 км/ч.

• Скорость при кашле может достигать даже 900 км/ч.

• Женщины моргают вдвое чаще мужчин.

• На ногах находится примерно 500000 потовых желёз, они могут производить до литра пота в день!

Внутриутробное развитие

• самая большая клетка человека — яйцеклетка, а самая маленькая — сперматозоид;

• зубы начинают расти за шесть месяцев до появления ребёнка на свет;

• один из 2000 детей рождается с зубом;

• плод приобретает отпечатки пальцев в возрасте трёх месяцев;

• каждый человек полчаса своей жизни был одной-единственной клеткой.

Чувства

• После сытного обеда мы хуже слышим.

• Лишь у одной трети всех людей стопроцентное зрение.

• Если слюна не может что-то растворить, вы не почувствуете вкуса.

• У женщин от рождения обоняние развито лучше, чем у мужчин.

• Человек способен запоминать 50000 различных ароматов.

• У всех людей есть свой уникальный запах.

Рост, старение и смерть

• К шестидесяти годам большинство людей утрачивает примерно половину вкусовых рецепторов.

• Глаза остаются одного размера, а вот нос и уши растут всю жизнь.

• Голова ребёнка составляет четверть его роста, а к 25 годам длина головы — только восьмая часть всей длины тела

• Люди гораздо дольше могут обходиться без еды, чем без сна.

Мышцы и кости

• Вы напрягаете 17 мышц, чтобы улыбнуться, и 43, чтобы нахмуриться. Если вы не хотите напрягать лицо — улыбайтесь. Тот, кто часто и подолгу ходит с кислой миной, знает, как это тяжело.

• Дети рождаются с 300 костями, а у взрослых их всего 206.

• Утром мы на сантиметр выше, чем вечером.

• Самый сильный мускул человеческого тела — язык.

• Чтобы сделать шаг, вы задействуете 200 мышц.

• Зуб — единственный орган, неспособный к регенерации.

• Мышцы уменьшаются вдвое медленнее, чем накачиваются.

• Некоторые кости прочнее стали.

• В стопах содержится четверть всех костей человеческого тела.



Клетки

• На квадратном сантиметре поверхности тела содержится 16000 бактерий.

• Каждые 27 дней вы буквально меняете кожу.

• Каждую минуту в человеческом теле умирает 3 000 000 клеток.

• Люди теряют около 600 000 частиц кожи каждый час.

• Каждый день организм взрослого человека производит 300 миллиардов новых клеток.

• Все отпечатки языка уникальны.

• В теле достаточно железа, чтобы сделать из него 6-сантиметровый гвоздь.

• Самая распространённая группа крови в мире — первая.

• В слезах и слизях содержится фермент лизоцим, разрушающий клеточные стенки многих бактерий.

Подготовила Людмила Яблочкина

РЕЦЕПТ ОТ БЕССОННИЦЫ: «Я УСПОКОЮ ВАС»

Раньше эта тема некоторым образом меня забавляла. У меня никогда не было проблем с засыпанием. Но несколько лет назад, когда я, лёжа в постели, закрыл глаза, собираясь погрузиться в ночной сон, у меня ничего не вышло. Я не мог заснуть. Уже совсем под утро, пополнив армию страдающих бессонницей, я задремал.

Кроме нас, есть ещё один вид живых существ, имеющих такие же проблемы с отдыхом. Большинство животных умеет отдыхать. За исключением одного вида существ. Они покрыты волнистой шерстью, простодушны и медлительны. Нет, нет, речь идёт не о мужьях в воскресный день. Это овцы! Овцы не умеют отдыхать.

Для этого овцам нужны нормальные условия: чтобы вблизи не было хищников, чтобы не было толкотни в отаре, чтобы никаких насекомых в воздухе и чувства голода. Всё должно быть именно так.

К сожалению, овцы не умеют находить безопасные пастбища, не умеют распылять репелленты, не умеют решать спорные вопросы в отаре, не умеют находить пропитание. Они нуждаются в помощи. Они нуждаются в пастыре, который «водил» бы их на «злачные пажити». Без него им не найти себе места для отдыха.

Без Пастыря не можем этого сделать и мы.

Во 2-м стихе 22-го псалма Библии автор псалмов поэт Давид становится художником. Его перо превращается в кисть, его папирус становится полотном, своим словом он рисует картину. Вот отара расположилась возле своего пастыря в высокой и сочной траве. Тихий пруд с одной стороны, добрый и внимательный пастырь — с другой. *«Он покоит меня на злачных пажитях и водит меня к водам тихим»*. Обратите внимание на два глагола: «покоит» и «водит».

Кто этот деятельный человек? Кто взял всю ответственность на себя? Это пастырь. Пастырь выбирает дорогу и приготовляет пастбище. Овцам — и нам с вами — остаётся только наблюдать за ним. Поверив его словам, мы можем немного поспать. *«Твёрдого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповает он» (Исаия 26:3).*

Давайте поменяем угол зрения и остановимся на отдыхе. Какая из Десяти заповедей, вырезанных на каменных скрижалях, занимает там самое большое место? Не убивай? Не прелюбодействуй? Не кради? Ничего подобного! Разумеется, каждая из этих заповедей достойна глубокого изучения. Но что удивительно: каждую можно рассматривать как образец краткости. Богу потребовалось всего несколько слов, чтобы осудить прелюбодеяние, воровство и убийство.

Но когда Он подошёл к вопросу об отдыхе, одного предложения оказалось мало: *«Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришелец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и всё, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его» (Исход 20:8-11).*

Сто лет назад Чарлз Сперджен дал своим студентам, будущим проповедникам, следующее наставление: «Даже вьючные животные ложатся на траву; море затихает перед приливом и отливом. В зимние месяцы года земля соблюдает свой шаббат. И человеку, возвеличенному до статуса Божьего посланника, предписано отдыхать от дел, сдерживать свою деловую активность или преждевременно стариться». Как ни странно, иногда мы преуспеваем тем больше, чем меньше прилагаем к этому сил.

Нельзя бесконечно натягивать лук без риска его сломать. Чтобы человеку быть здоровым, ему необходим отдых. Убавьте темп своей жизни, и Бог исцелит вас. Он успокоит ваш ум, ваше тело, а более всего — вашу душу. Он поведёт вас на зелёные пастбища.

Иудея не была богата зелёными пастбищами. Холмы вокруг Вифлеема, где Давид пас своих овечек, не были покрыты сочной зелёной травой. И сегодня они такие же выжженные солнцем, белые. Любое зелёное пастбище в Иудее — это плод стараний какого-то пастыря, сумевшего возделать грубую каменистую почву. Пни им выкорчеваны, кустарники подстрижены. Проведена ирригация и культивация. Всё это — дело рук пастыря.

Поэтому когда Давид говорит: «Он покоит меня на злачных пажитях», он подразумевает: «Мой Пастырь приглашает меня покоиться на плодах Его труда». Своими пронзёнными руками Иисус сотворил пажить для наших душ. Вырвал с корнем колючую поросль осуждения, выворотил огромные валуны греха, а на их месте посеял семена благодати и выкопал пруды милосердия.

Он приглашает нас отдохнуть на ней. Можете ли вы представить себе, сколь велика радость в сердце пастыря, когда он, закончив свой труд, видит своих овец отдыхающими на нежной траве?

Можете ли вы представить себе, каким удовлетворением наполняется сердце Бога, когда Он видит нас на месте этих овец? Зелёное пастбище — Его дар нам. Вы не трудились над этим пастбищем, и вы не заслужили его. Это Божий дар. *«Ибо благодатью вы спасены через веру, и сие не от вас, Божий дар» (Ефесянам 2:8).*

Посреди каменистой пустыни человеческих страданий есть островок пышной зелени, дар божественной благодати. Ваш Пастырь приглашает вас ступить на него. Он желает, чтобы вы расположились на этой земле, уютно устроились в сочных зарослях, укрылись среди высоких побегов Его любви и нашли там покой.

Макс Лукадо

Печатается в сокращении

Господь — Пастырь мой; я ни в чём не буду нуждаться: Он покоит меня на злачных пажитях и водит меня к водам тихим, подкрепляет душу мою, направляет меня на стези правды ради имени Своего.

Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мной; Твой жезл и Твой посох — они успокаивают меня.

Ты приготовил предо мною трапезу в виду врагов моих; умастил елеем голову мою; чаша моя преисполнена.

Так, благость и милость да сопровождают меня во все дни жизни моей, и я пребуду в доме Господнем многие дни.

(Псалом 22)

БИБЛИЯ И ЗДОРОВЬЕ

ДЕНЬ ОТДЫХА, УСТАНОВЛЕННЫЙ БОГОМ

Нам выпало жить в эпоху головокружительных скоростей и резких перемен, значит, мы нуждаемся не только в физическом отдыхе, но и в духовном. Для этого Бог создал субботу. *«И сказал им: суббота для человека, а не человек для субботы; посему Сын Человеческий есть господин и субботы» (Марка 2:27, 28).* День субботний установлен в память Творения, совершённого Богом. Почитание этого дня людьми является для Бога показателем человеческого послушания и уважения, достойного Творца.

Хотя Божий день многими забыт, всё же верные Богу люди придерживаются его на протяжении многих столетий. Соблюдение этой заповеди — это символ верности Богу. *«И святите субботы Мои, чтобы они были знамением между Мною и вами, дабы вы знали, что Я — Господь Бог ваш» (Иезекииля 20:20).*

Подготовила Людмила Яблочкина

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

Впишите ответы на вопросы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:
424028, Россия, Марий-Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.
В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

1. *«Помни день субботний, чтобы святить его… ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и всё, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его» (Исход 20:8-11).* Почему Господь даёт повеление помнить о субботе?

2. Какое обещание относительно соблюдения субботы даётся нам через пророка Исаию? *«Если ты удержишь ногу твою ради субботы от исполнения прихотей твоих во святый день Мой, и будешь называть субботу отрадою, святым днём Господним, чествуемым, и почтишь её тем, что не будешь заниматься обычными твоими делами, угождать твоей прихоти и пустословить, — то будешь иметь радость в Господе» (Исаия 58:13, 14).*

3. Как соблюдение субботы и других заповедей связано с моим здоровьем? *«Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, ибо Я Господь, целитель твой» (Исход 15:26).*

ФИО ____________________

Почтовый индекс __________ **Адрес** __________

Прошу прислать мне Библейский курс
☐ **«Наполни свою жизнь праздником»** (основы здорового образа жизни)
☐ **«Удивительные открытия»** (основы христианского учения)

ИСТОРИЯ МОЕГО ИСЦЕЛЕНИЯ

Для Бога нет неизлечимых болезней. Это ещё раз доказывает история Олега Шакирова.


Фото автора

Около двух лет назад я стал плохо себя чувствовать. У меня, в общем-то, ничего не болело, но стал очень сильно уставать. Со временем слабость и утомляемость усилились: после полутора-двух часов за компьютером я уже не мог работать, и мне приходилось ложиться минут на 20 – 30. Я не понимал, в чём дело. Время шло, и ничего не менялось.

К тому времени я уже много лет считал себя христианином. С конфессией определиться не мог, поскольку получил атеистическое воспитание и образование. Ко всем христианским конфессиям я относился одинаково хорошо, и понять, почему я должен отдать предпочтение какой-то одной из них, не мог. Как-никак, это очень важный выбор. Пытаясь разобраться с этим вопросом, я окончательно запутался. Поэтому я молился, читал Библию, анализировал свои прошлые годы и находил в них Божье присутствие, которого я тогда не замечал. Постепенно молитва стала необходимостью. Однажды я вдруг реально ощутил: когда молюсь — меня слушают. Нас становится двое. Я стал ощущать незримое присутствие Господа. Я не просил ничего особенного, только здоровья для своих близких. И благодарил.

Время шло, и у меня иногда стали появляться депрессии. Стало казаться, что я нахожусь в каком-то застое. В жизни не происходит ничего нового, я топчусь на месте, ничуть не двигаюсь вперёд в своём росте… Короче, болото. И в своих молитвах я стал просить: «Господи, помоги мне изменить мою жизнь. Помоги мне двигаться вперёд. Дни проходят впустую, я не меняюсь. Мне жаль времени. Внеси что-то новое в мою жизнь».

Через несколько дней меня вызвала врач. Какие-то показатели крови ей показались странными, и она назначила дополнительные анализы. Выяснилось, что у меня гепатит С. Никому и в голову не приходило проверить это сразу.

Нет необходимости рассказывать о моём состоянии от полученной информации. Хуже мог быть только СПИД… Единственный вопрос, который стучал в голове: «Откуда?» Врач спросила, не употреблял ли я внутривенных наркотиков? В памяти стали всплывать давно забытые картины… Года в 24 я приехал в Ленинград, устроился на работу. Всё было замечательно: получил место в общежитии, завёл друзей. Я очень ценил друзей, и сам был хорошим другом. Жили весело и, можно сказать, бурно. В числе прочего употребляли и наркотики. Одноразовых шприцев тогда не существовало, кололи наркотик друг другу по кругу. А вирус гепатита С — существовал, но ещё не был открыт медициной. Продолжался этот период в моей жизни не так долго, года полтора-два. Потом наша компания как-то сама собой распалась. Удивительно, что я не достиг в увлечении наркотиками непреодолимой зависимости, точки невозврата. Господь не дал. Наверное, потому что Он не даёт испытаний сверх сил каждого конкретного человека.

«Так ведь это же больше 20 лет! Неужели гепатит мог быть всё это время?» — «Да, мог. У вас был сильный организм, поэтому иммунитет справлялся. А теперь не справляется. Вторая стадия фиброза, печень разрушается. Перспектива — цирроз или рак печени».

Выяснилось, что лечение стоит около миллиона(!) рублей. Конечно, для обычного человека это неподъёмные деньги.

Переживал я недолго — всего день. Я христианин, и помнил, что есть Господь. Ещё и пошутил сам над собой совершенно беззлобно: «Ты недавно просил, чтобы твою жизнь изменили? Получите и распишитесь».

Помолился, попросил сил и терпения. В Интернете познакомился с людьми, у которых гепатит, а также с теми, которые уже прошли терапию и вылечились от него. Стал общаться с ними. Нашёл там прекрасных людей и мощную поддержку с их стороны — моральную и информационную. Да, выяснилось, что получить бесплатную терапию у нас крайне сложно, практически невозможно. Но мне дали огромное количество информации и ответили на все вопросы. В конечном итоге в одном из НИИ меня поставили на очередь в программу по бесплатной терапии. Когда после полугода ожидания и молитв я стал думать, что вряд ли дождусь лечения, раздался звонок: «Поздравляем! Комиссия вас утвердила».

Терапия тяжёлая. Очень. Длилась полгода. Врач сказал: «Как настроитесь, так и перенесёте». Я настроился: с Богом! Если искренне веришь, то поручаешь себя Господу. Приходят спокойствие и уверенность. А потом по принципу: делай, что можешь, и будь, что будет.

Не могу сказать, что мне было слишком тяжело. Но с моей головой во время терапии происходили странные вещи: стало меняться моё сознание. Не могу этого выразить словами. Но чувствовал, что я изменяюсь. К лучшему.

Самое важное, что я простил своего отца, который умер 35 лет назад, когда мне было 14 лет. Я считал, что уже давно простил его, но на самом деле это произошло во время моего лечения.

Я понял, что болезнь — не всегда зло. Для меня это было благом. Только понимаешь это позже. И глубже познаёшь любовь Господа.

Прошло два месяца, как закончилось лечение. Я совершенно пришёл в себя, самочувствие отличное. Тесты на вирус гепатита С — отрицательные. А печень — орган, который способен восстановиться практически полностью.

Очень благодарен своим близким людям и друзьям, которые проявили большое терпение, любовь и сделали всё, чтобы помочь мне. Господь действует и через людей.

Ещё очень важное событие произошло со мной — в последнюю субботу я был на богослужении в христианской общине. Одна знакомая мне как-то сказала: «Вы ищете свою Церковь головой, умом. Поэтому и найти не можете... А вы ищите сердцем». Вот я и искал сердцем. На собрании выяснилось, что одна из женщин этой общины живёт в одном доме со мной, мало того — мы живём в одном подъезде. А до этого даже не сталкивались друг с другом. Теперь мне будет намного интереснее изучать Библию в Библейской школе, сообща с единомышленниками.

Надеюсь, что моя история поможет кому-нибудь в трудные минуты или дни. Придаст сил и напомнит, что Господь всегда присутствует с нами, поддерживает и никогда не оставляет.

Желаю не болеть никому! А если это испытание всё же выпало, то — терпения, силы, мужества и Божьей помощи.

Олег Шакиров,
г. Санкт-Петербург

ЭТО ИНТЕРЕСНО

ТРИ АСПЕКТА ЗДОРОВЬЯ

Божье послание о здоровье, содержащееся в Священном Писании, охватывает три взаимодополняющих и взаимозависящих аспекта:

• **физический** — это здоровые органы чувств (зрение, слух, осязание, обоняние, вкус) и другие органы, составляющие наше тело;

• **психологический** — это аспект правильного развития личности. Здоровое сознание является условием психического здоровья, которое подразумевает тип темперамента, черты характера и уровень интеллекта, то есть «эго» человека в целом. Следовательно, здоровая психика — это здоровая личность, без каких-либо нарушений сознания (например, вследствие болезней или влияния наркотических средств). С распадом сознания человек утрачивает контакт с действительностью, и его личность погружается в темноту. Только психически здоровый человек обладает способностью осознанно принимать решения не только в своей жизни, но и в общественной;

• **духовный** — охватывает моральное и этическое мировоззрение, называемое в Библии «чистым сердцем», «чистым оком»: *«Светильник для тела есть око. Итак, если око твоё будет чисто, то всё тело твоё будет светло; если же око твоё будет худо, то всё тело твоё будет темно. Итак, если свет, который в тебе, — тьма, то какова же тьма?» (Матфея 6:22, 23)* и «Духом Христа», Который пребывает в человеке и во всём содействует его благу: *«Притом знаем, что любящим Бога, призванным по [Его] изволению, всё содействует ко благу» (Римлянам 8:28).* Священное Писание ставит в пример человека, который постигает моральные ценности «глазами духа, сердца и души». Такое отношение к жизни имеет ключевое значение для реализации христианского образа жизни, не допускает соблазна и позволяет различать добро и зло.

Исцеляя людей, Иисус подчёркивал эти принципы и то, насколько важны вера и надежда для человека, просящего вернуть ему здоровье.

Подготовила
Людмила Яблочкина

МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ СУИЦИД?

Эта история рассказана доктором С. Нередко встречаясь в своей врачебной практике с больными, пережившими суицид, он нашёл способ помочь им предотвратить повторные попытки самоубийства.



Меня нередко спрашивают, почему я, хирург по специальности, оставил главное дело своей жизни и стал заниматься психиатрией. На это я отвечаю: специальность хирурга я выбрал правильно. Работая в больницах, учебных и научно-исследовательских институтах, я всегда стремился добиться как можно более высоких результатов. Но именно это и привело меня к мысли, что на данном этапе я должен заняться психиатрией, в частности, психотерапией. И сегодня я делюсь своим опытом с врачами разных специальностей, но прежде всего, с врачами-христианами, так как моя деятельность строится на христианской основе.

После окончания института я был направлен по распределению в провинцию, в самый трудный район (комиссия учла мою любовь к хирургии — на этом участке хирургической практики было много). Любой из жителей района — а их было 35 тысяч — неизбежно попадал ко мне, если требовалось хирургическое вмешательство. И здесь я впервые пришёл к мысли, что самоубийство — это результат заболевания. Те, кто пытался покончить жизнь самоубийством, выйдя из больницы, вновь повторяли эти попытки, пока не погибали. Медицинская литература не давала чёткого ответа на вопрос: является ли самоубийство следствием болезни? Да и по сей день на этот счёт нет единого мнения: одни считают таких людей больными, другие — здоровыми и больными лишь в период попытки самоубийства. Проработав шесть лет, я поступил в ординатуру на кафедре хирургии и онкологии Гидува.

Период моей учёбы совпал с фундаментальными открытиями в фармакологии, успехами в создании медицинской техники. В больницу начала поступать новейшая аппаратура, например, наркозные и эндоскопические аппараты. Открытия в медицине помогли врачам резко расширить объём помощи, спасать таких больных, каким раньше помочь они были не в силах. Нам казалось, что возможности медицины в ближайшем будущем будут поистине безграничны.

Однако суицидные больные гибли несмотря на все старания реаниматологов. И тогда я стал задумываться о предотвращении самоубийств через христианскую веру. Почему глубоко верующие люди всегда жизнерадостны, легко переносят трудности, энергичны? Этот феномен известен, и он называется благодатью. И я решил применять религию для лечения и профилактики самоубийств, депрессий, алкоголизма, неврозов и других заболеваний. Занятия с первой же группой (попытка была тайной) дали хорошие результаты, и я понял, что на правильном пути. Однако тайну сохранить не удалось: больные, чувствуя улучшение своего здоровья, рассказывали о лечении своим близким, те — другим людям и т. д. Мне же за организацию «религиозной группы» грозил тюремный срок, поэтому в дальнейшем я мог проводить работу только индивидуально.

К счастью, начиная с середины восьмидесятых годов отношение к религии в нашем обществе начало меняться. Это дало мне возможность расширить свою работу. Именно тогда я обратился в МГК КПСС с просьбой разрешить мне по личной инициативе помогать людям, которые пытались покончить жизнь самоубийством. И такое разрешение было получено.

Однажды по вызову я приехал к мужчине, сделавшему попытку отравиться. Это был очень состоятельный человек, о чём свидетельствовала обстановка и обилие антиквариата в квартире. Оказав больному первую помощь, я повёз его в больницу. По дороге он признался: «Всю жизнь я хотел жить богато — и стал так жить, но для этого я не жалел ни себя, ни других. Всех топтал, все мне стали ненавистны, и себя я незаметно растоптал, возненавидел. Жить дальше так не хочу». Как видим, будущий самоубийца тренировал в себе чувство ненависти к окружающим, но ненависть бумерангом вернулась к нему. *«Что пользы человеку приобрести весь мир, а себя самого погубить или повредить себе?» (Луки 9:25).*

Причины самоубийств могут быть разные, в том числе и длительные житейские трудности — недосыпание, недоедание и т. п., а не только экстремальные ситуации. Приходилось ли мне сталкиваться с этим? Да, конечно. Десятки лет я работал на полутора-двух ставках, в том числе и на скорой помощи, а это трудно и небезопасно. Не имея государственной жилплощади, я должен был решать эту проблему самостоятельно, выплачивая ежемесячно крупные суммы. Физически и психологически работа хирурга очень тяжела, оплата же — на уровне неквалифицированного рабочего. Но я всегда был жизнерадостным человеком, хотя от других часто слышал, что жизнь моя тяжела. Причина лёгкого перенесения мною жизненных тягот — в вере, в ежедневных молитвах. Я всегда благодарил Бога за хлеб, ибо на планете есть умирающие от голода люди; за то, что Он ниспослал мне здоровье, за многое другое. После таких молитв все житейские невзгоды кажутся мелкими, легко переносимыми; после беседы с Богом словно вырастают крылья.

Нам всем нужно понять очень простую истину: нервный срыв может произойти у каждого, и нужно уметь от него защищаться. Для верующего самой результативной защитой является его обращение к Богу. Александр Иванович Герцен писал: «Объясните мне, пожалуйста, отчего верить в Бога смешно, а верить в человечество — не смешно; верить в Царство Небесное — глупо, а верить в земные утопии — умно?»

Олег Жиганков

Печатается в сокращении. Полная версия на ***proza.ru***

НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

ПЯТЬ МИФОВ ОБ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ. МИФ 1

Существует несколько мифов об алкогольной зависимости, о которых должны знать близкие люди алкоголика. И один из них утверждает, что алкоголик должен сам захотеть помощи, прежде чем он сможет получить её.

«Каждый вечер я молил Бога помочь мне, — вспоминает один выздоравливающий алкоголик. — Я просил Его избавить меня от страха, от дурного самочувствия, не допустить моей смерти и помочь мне обойти все препятствия на пути к следующей выпивке. Единственное, о чём я никогда не просил, — это помочь мне бросить пить».

Очень немногие алкоголики сами выражают желание, чтобы им помогли избавиться от пьянства. Несмотря на периодические приступы отчаяния и даже нередкие чисто эмоциональные мольбы о помощи, первой заботой алкоголика остаётся доступ к спиртным напиткам. Многие лечащиеся алкоголики свидетельствуют, что даже когда обстоятельства вынуждают их обратиться за медицинской или психологической помощью, они всё ещё надеются найти способ выпить, не желая понять, что за своё пристрастие придётся заплатить высокую цену. Они заявляют, что если бы они знали, что лечение требует полного воздержания, они остались бы дома. Наверное, у многих алкоголиков найдёт в душе отклик отчаянная мольба одной домохозяйки-алкоголички: «Господи, мне так нужна помощь! Я не хочу помощи, но я нуждаюсь в ней!»

Родные и близкие алкоголика должны понять, что если они будут пассивно ждать, когда он заявит об искреннем желании бросить пить, то его зависимость будет прогрессировать и дойдёт до тяжёлой, неизлечимой стадии. Чем дольше он пьёт, тем сильнее становится его алкогольная жажда и тем меньше вероятность, что когда-нибудь он попросит о помощи.

По материалам сайта russianaa.com

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Если вы преодолели тягу к курению, алкоголю или к другой вредной привычке, мешающей жить, напишите нам о том, как вам удалось с этим справиться. Поделитесь своим опытом с нашими читателями.



Письма и ваши фотографии присылайте по адресу:

424028, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью». E-mail: redaktor@sokrsokr.net

ПРОДУКТЫ, ПОМОГАЮЩИЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ

В пресс-релизе Каролинского института от 2 декабря 2011 г. автор исследования Сюзанн Рутианен (Susanne Rautiainen) заявила, что у женщин, которые употребляют пищу, богатую антиоксидантами (фрукты, овощи и зерновые), реже возникает инсульт, независимо от того, страдали они ранее сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ) или нет. Это исследование опубликовано в журнале Stroke — научном журнале Американской Ассоциации Сердца.

В данном исследовании принимали участие 31035 женщин, не страдающих ССЗ, и 5680 — у которых в прошлом были такие проблемы. Возраст участниц исследования составлял от 49 до 83 лет. У женщин первой группы было зарегистрировано 1322 инсульта, второй группы — 1007. Получив эти сведения, учёные попросили участниц ответить на вопросы анкеты, касающиеся питания. Было определено суммарное содержание антиоксидантов (ССА) в диете, которое показывает эффективность взаимодействия разных веществ между собой. После этого женщины были разделены на группы в соответствии с их уровнем ССА — от высшего к низшему.

Основными источниками антиоксидантов оказались овощи и фрукты (50 %), далее следовали зерновые (18 %), а затем — чай (16 %) и шоколад (5 %).

Результаты исследования показали, что у женщин, не страдающих ССЗ, с высокими показателями суммарного содержания антиоксидантов, риск развития инсульта был на 17 % ниже, чем у тех, кто имел самые низкие показатели содержания антиоксидантов. А у участниц с ССЗ высокий риск развития геморрагического инсульта был снижен в 2 раза по сравнению с женщинами с минимальным содержанием антиоксидантов. И это только за счёт высокого потребления продуктов, богатых антиоксидантами! Удивительно, не правда ли?

Наша еда — это наше лекарство и защита от болезней либо, наоборот, почва для развития заболеваний. Ещё при сотворении Бог дал людям определённую диету, самую здоровую и полноценную для нас. Крупы, фрукты, орехи и овощи составляют питание, определённое для нас нашим Творцом. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, являются наиболее полезной и питательной пищей. Они дают силу, выносливость, энергию и ясность мышления, чего не может дать более сложная и возбуждающая пища. Сегодня наука подтверждает преимущества диеты, основанной на растительной пище. Так почему же нам её не придерживаться?

По материалам журнала «Моя здоровая семья»


Фото Вячеслав Викторов

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ КОНСИСТЕНЦИЯ ПИЩИ?

Чем больше жидкости вы пьёте во время приёма пищи, тем труднее будет желудку переварить её, потому что сначала должна быть поглощена вся жидкость. Жидкая пища быстро проглатывается, не успев предварительно смешаться со слюной.

Твёрдая пища требует длительного пережёвывания, т. е. сразу начинается правильный процесс пищеварения — переваривание углеводов. Отсутствует лишняя жидкость, которая разбавляет желудочный сок, и пищеварение замедляется, пока не всосётся вода.

При пережёвывании твёрдой пищи к корням зубов поступает дополнительное количество крови, т. к. мышцы напрягаются, и происходит укрепление зубов и дёсен. При длительном жевании активно сокращаются мышцы, и в костную ткань зубов поступает гораздо больше кальция, необходимого для построения этой ткани. При длительном жевании человек начинает ощущать естественный вкус пищи: её сладость, солёность и прочие вкусовые качества, и у него постепенно уменьшается потребность подсластить и досолить пищу.

Диана Кирович,
магистр общественного здравоохранения, г. Санкт-Петербург

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

САЛАТЫ К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ

Обязательное блюдо на любом праздничном столе — салаты. И постный стол не исключение. Однако банальным винегретом или салатом из помидоров и огурцов сейчас никого не удивить. Очень аппетитно смотрятся тёплые салаты: для них подойдут практически все овощи. Можно приготовить тёплый салат из фасоли — это и вкусно, и полезно. А если хотите чего-то необычного — возьмите несколько стеблей спаржи разного цвета, курагу и горсть лесных орехов — из этих ингредиентов получится оригинальный и красивый салат. И здесь вам не обойтись без экзотики или замороженных продуктов.

ТАБУЛЕ

Состав: сок 1 лимона, 100 г зелёного лука, 100 г булгура (крупа из пшеничных зёрен), 1 пучок петрушки, 1 ст. ложка оливкового масла, 3 помидора среднего размера, 1 красный болгарский перец, 1 зелёный болгарский перец, щепотка тмина, соль по вкусу.

Булгур промыть, положить в кастрюлю с 0,5 л воды, довести до кипения и варить на медленном огне 10 – 15 минут до мягкости. Слить и дать остыть.

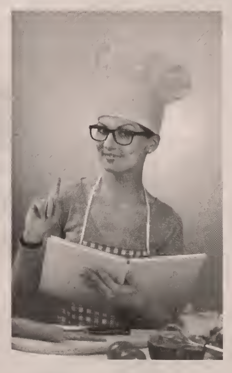
Сладкий перец и 2 помидора нарезать мелкими кубиками, зелень измельчить. Оставшийся помидор нарезать кружками.

Смешать овощи с булгуром и зеленью, полить оливковым маслом и соком лимона. Приправить солью и тмином, перемешать. Выложить горкой на сервировочную тарелку. Украсить кружками помидора.

ТЁПЛЫЙ ФАСОЛЕВЫЙ САЛАТ

Состав: по 100 г консервированной белой и красной фасоли (без сока), 400 г замороженной стручковой фасоли, 2 ст. л. оливкового масла, 2 лавровых листа, 1 головка лука, 100 г помидоров «черри», 2 бутона гвоздики, 1 зубчик чеснока.

Смешайте белую и красную консервированную фасоль. Зелёную фасоль отварите в подсоленной кипящей воде со специями 2 – 3 мин., откиньте на дуршлаг и смешайте с белой и красной фасолью.



Помидоры разрежьте пополам, сбрызните маслом, запеките в разогретой до 180°C духовке 5 – 7 минут, добавьте в фасоль.

Измельчите чеснок, добавьте его в фасоль с помидорами, посолите, приправьте маслом. Аккуратно перемешайте салат и подавайте тёплым.

ЦЕРКОВЬ "ИСТОЧНИК ЖИЗНИ"

4325 Zachary Lane North,
Minneapolis, MN 55442

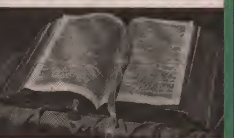
Расписание служений:
Пятница, 19:00 – 20:00 — Исследование Библии
Суббота, 10:00 – 11:00 — Исследование Библии
11:15 – 12:30 — Богослужение

The joy of the Lord is your strength!



Приглашаем на богослужения Церкви





Каждую субботу в 10:00 утра и в 6:00 вечера.
Адрес: 16022 SE Stark Ave., Portland OR 97322.

Слушайте наши радиопередачи «Я так верую» на волнах «Радио 7» 1010 AM, с понедельника по четверг с 12:00 до 12:30 дня.
По четвергам в 2:00 дня — час прямого эфира.
По воскресеньям в 7:00 вечера — молодёжное Ток Шоу «Смещая Акценты».

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ на Богослужения Церкви АСД «Парусия»!

Суббота:
С 10:00 до 11:00 — изучение Священного Писания разной тематики во всех возрастных группах.
С 11:15 до 12:30 — Богослужение (пение, молитвы, детские истории, опыты, проповедь).

Пастор Церкви — Виктор Крушеницкий, магистр Богословия.

Наш адрес:
116 Lakeland Hills Way SE,
Auburn, WA 98092.

E-mail: vkrushen04@yahoo.com
www.Steps2God.org
tel: 253-632-4098

Центр духовного просвещения

15318 SE Newport Way
Bellevue, WA 98006
(425) 687-6590

Еженедельно по субботам:

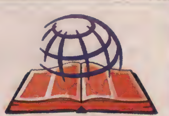
9:30 — молитвенное служение.
10:00 — Библейская школа с отдельными классами для всех возрастов.
11:15 — Богослужение: музыкальное славословие, ходатайственная молитва, рассказ для детей, личные свидетельства о Божьей силе и чудесах, проповедь Виталия Олийника, личные молитвы.

Если Вы в какую-то из суббот не в состоянии прийти на богослужение, смотрите проповедь в 12:15 дня в прямом эфире на вебсайте Центра по адресу **www.russiancenters.com**

Филиалы Центра:
СЕВЕРНЫЙ — 820 North Broadway, Everett, WA 98201;
ЮЖНЫЙ — 9720 18th Street Ct. E. Edgewood, WA 98371.
Начало — в 10:00 утра каждую субботу.

Программа и содержание богослужений одинаковы в любом из мест проведения благодаря тождественности материала для Библейской школы и прямой видеотрасляции проповеди.
*Добро пожаловать в **ближайшую субботу!***

Телеканал открытая книга город спокен антенна 39.3



программы о здоровье, семье, молодёжные программы, музыка, проповеди и многое другое круглосуточно на канале **«Открытая Книга» 39.3** в городе Спокен смотрите в интернете на сайте **www.openbooktv.com**

церковь открытая книга

1725 W.Courtland Ave, Spokane, WA

Расписание богослужений
Пятница: 6:00 pm - Богослужение
Суббота: 9:30 am - молитвенное служение
10:00 am - Богослужение
Сердечно Вас приглашаем!

Приглашаем всех желающих для изучения Божьего слова

Занятия проходят по субботам в 9:30 утра

АДРЕС:
5108 106 AVE.
EDMONTON, CANADA
ТЕЛ: (780) 465-4426

Центр духовного возрождения

Богослужения проходят:
Пятница 19:30 вечера
Суббота 10:00 утра

1809 Gardena Ave
Glendale CA 91204
www.novoe-nachalo.com
(818) 662-9044

ЦЕНТР ДУХОВНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ТАКОМЕ

1301 S. Baltimore, St. Tacoma, WA 98465

ПЯТНИЦА 7:00 вечера — изучение Библии и молитвенное служение.

СУББОТА 2:00 дня — Библейская Школа.
3:15 дня — Богослужение.
7:00 вечера — молодежное служение.

Мини-церкви в малых группах: Понедельник, вторник, четверг в 7:00 вечера.

Чтобы узнать адрес, звоните по телефону:
(253) 205-79-00

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Газета «Ваши ключи к здоровью» № 1(37)
Главный редактор — Наталья Воронина.
Ответственный за выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник. Адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Газета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 442 255 экз.
Тираж в Bellevue 6 500 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения.
Federal EIN# 42-1585367
Издается под патронатом Координационного Совета русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-запада США. Стоимость подписки на год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом:
Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiancenters.com

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом.
Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.